

# PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

## Come tagliare, manipolare e proporre gli alimenti in età pediatrica

A cura di Peccarisi Lucia, Colaianni Rosalia, De Sario Mariateresa

### VALUTARE FORME E CONSISTENZE

#### FORME

I cibi che possono occludere le vie aeree sono quelli che possono ricalcarne la forma, pertanto i più pericolosi sono i cibi di forma TONDEGGIANTE, OVALARE e CILINDRICA.

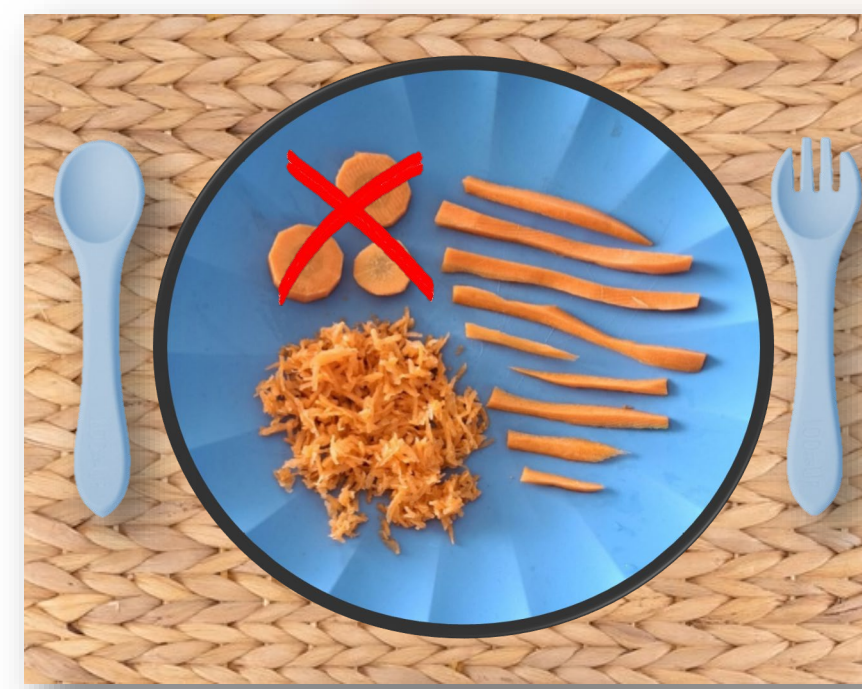


#### ALIMENTI DI FORMA OVALARE

Tagliare in piccoli spicchi (in numero maggiore o uguale a quattro). **Rimuovere semi e noccioli.**

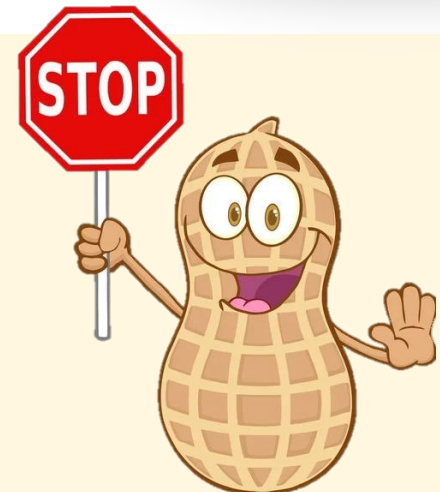
#### CONSISTENZE

Offrire alimenti di consistenza morbida. Per valutare questa caratteristica è possibile effettuare la prova indice-pollice: se l'alimento si sfalda tra le due dita ha la giusta consistenza (questa valutazione risulta imprescindibile nel lattante e bambino che non abbia ancora dentizione completa con i denti molari che consentono di tritare il bolo).



#### ALIMENTI DI CONSISTENZA DURA-FIBROSA

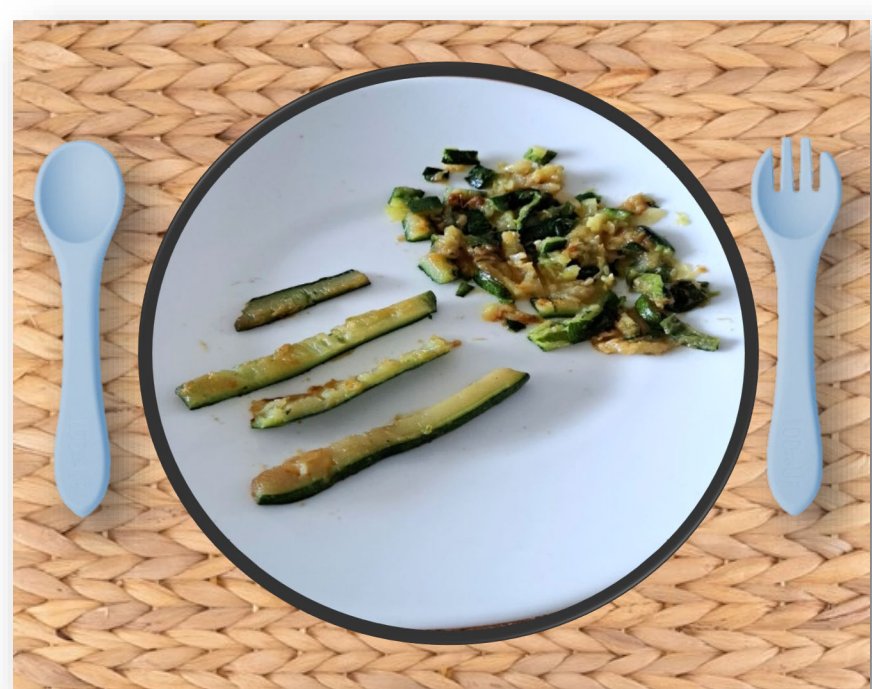
Se consumati crudi sminuzzarli finemente, tritarli o grattugiarli. In alternativa proporre l'alimento cotto a listarelle o in pezzi più piccoli. Nei bambini che presentano i denti molari, intorno ai 18 mesi, si può proporre a bastoncini/listarelle. **Rimuovere eventuali budelli o bucce. Mai tagliare a rondelle.**



#### NON PROPORRE:

- ALIMENTI CHE DIVENTANO FILANTI O APPICCIICOSI QUANDO RISCALDATI (es. mozzarella,...)
- ALIMENTI DALLA CONSISTENZA GOMMOSA (es. polpo, seppia,...)
- ALIMENTI PICCOLI E LISCI (es. semi,...)
- FORTEMENTE SCONSIGLIATI: CAMELLE GOMMOSE, GELATINE, MARSHMALLOW, GOMME DA MASTICARE, POP CORN, ARACHIDI, FRUTTA A GUSCIO (fino a 4/5 anni)

### PREPARAZIONE ALIMENTI



#### FRUTTA E VERDURA COTTA

Cuocere fino al raggiungimento di una consistenza morbida. Presentarli tagliati a listarelle e nel lattante in pezzi più piccoli.



#### SALUMI

Sminuzzare in pezzetti piccoli di massimo un centimetro e somministrarli singolarmente. Mai proporre fette intere. **Eliminare eventuali filamenti o grasso.**



#### FRUTTA E VERDURA CRUDA O SOLO PARZIALMENTE COTTA DI CONSISTENZA DURA

Cuocere fino al raggiungimento di una consistenza morbida e tritare finemente.

Se consumate crude, tritare o grattugiare finemente. Nel bambino più grande si può altresì proporre a sfoglie sottili di 1 o 2 mm (tagliate tramite pelapatate). **Mai tagliare a rondelle.**



#### LATTICINI

La mozzarella fresca presenta una consistenza gommosa, pertanto è possibile offrirla sminuzzata in piccoli pezzi singolarmente. **Non offrirla cotta in quanto filante.**

Offrire formaggi stagionati (es. grana padano) grattugiati o in scaglie sottili.

I formaggi freschi presentano giusta consistenza (es. robiola).

Controllare sempre che siano prodotti da latte pastorizzato.



#### LEGUMI

Alimento sicuro quando sottoposto a cottura. Sia decorticato (preferibile nel lattante e nel bambino che non presenta ancora la dentizione completa) che intero.



#### CARNE E PESCE

Cuocerlo in maniera da renderlo morbido e ben cotto. Proporlo tritato o in piccoli pezzi. **Rimuovere ossicini o nervature della carne e lische del pesce.**



#### PANE E LIEVITATI

Il pane e la focaccia è possibile offrirli facendo attenzione alla mollica in eccesso: rimuoverla o tostarla in modo da renderla friabile, croccante e facilmente sbriciolabile.

Crackers e pane carasau hanno la giusta consistenza in quanto croccanti e friabili.

Grissini, benché cilindrici, sono somministrabili in quanto friabili.



#### PASTA

Prediligere formati più piccoli (stelline, semini,...) e tra i formati più grandi: farfalle (sicure in quanto sottili), fusilli (maneggevoli per la forma ad elica), spaghetti, spatole. Formati quali penne e rigatoni proporli tagliati per la lunghezza, anche le orecchiette offrirle tagliate in 3 parti.

**Da evitare: gnocchi (per consistenza collosa e forma rotonda) e formati quali penne, rigatoni e orecchiette se proposti interi.**

### REGOLE COMPORTAMENTALI

- DURANTE IL PASTO IL BAMBINO DEVE ESSERE SEDUTO A TAVOLA CON LA SCHIENA DRITTA
- INCORAGGIARE IL BAMBINO A MASTICARE BENE IL BOLO PRIMA DI DEGLUTIRE, MANGIANDO LENTAMENTE BOCCONI DI PICCOLE DIMENSIONI
- NON UTILIZZARE DISPOSITIVI ELETTRONICI PER DISTRARE IL BAMBINO DURANTE IL PASTO (VIDEOGIOCHI, TV, SMARTPHONE)
- NON FORZARE IL BAMBINO A MANGIARE, CREARE UN AMBIENTE SERENO
- NON SOMMINISTRARE CIBO DURANTE IL PIANTO O MENTRE RIDE
- NON UTILIZZARE FORCHETTE DI PLASTICA MONOUSO (PER LA FRAGILITA' DEI REBBI)
- NON SOMMINISTRARE CIBO IN UN VEICOLO IN MOVIMENTO
- SORVEGLIARE IL BAMBINO PER TUTTA LA DURATA DEL PASTO, MAI LASCIARLO SOLO
- IL BAMBINO NON DEVE MANGIARE DURANTE ATTIVITA' LUDICO-MOTORIE (MENTRE CORRE, SALTA)
- DARE ALIMENTI APPROPRIATI ALLE CAPACITA' E AL LIVELLO DI SVILUPPO MOTORIO DEL BAMBINO